



esmás

ENTRENOS PARA EL
"MALLORCA OPEN MASTERS"
MOM - 2024
(Semana del 18 al 24 de marzo de 2024)

SEMANA (-2): Sexta semana de preparación.

Faltan **dos** semanas para la puesta a punto para el Mallorca Open Máster – MOM. Son Hugo 6 y 7 de abril.

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada:

10min. de carrera, al trote o caminando.

15min. de gimnasia sin aparatos.

20min. de circuito de **diez ejercicios** (con máquinas, pesas o gomas) de **45seg. de duración**, con **1min.15seg. de descanso**. **Carga o tensión media/alta o alta**, haciendo los movimientos a la mayor velocidad posible. **Circuito:** Pectorales, cuádriceps, aductores/abductores, isquiotibiales, tríceps, bíceps, dorsales, tríceps (bracistas bíceps), brazada de mariposa, brazada de crol (estos dos últimos con gomas).

5min. de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

CALENTAMIENTO

400 nado variado.

16x25 crol-estilos, con 15seg. B: 12x25. C y D: 8x25.

100 suave.

PRIMER BLOQUE (*Intensidad muy alta*).

4x100 estilo propio, con **2min. de descanso** y 50 metros de nado cómodo durante el descanso.

B: 3x100. C y D: 2x100.

Los **cuatrocentistas** harán: **8x100 crol**, con 20seg.

TRANSICION

200 suave.

C y D: 100 suave.

12x25 pies de estilo propio, con 15seg.

B: 10x25. C: 8x25. D: 6x25.

800 pull y palas crol (50 respiración hipóxica-50 respiración normal).

B: 600. C: 500. D: 400.

SEGUNDO BLOQUE (*Intensidad muy alta*).

6x50 estilo propio, con 1min. de descanso.

B y C: 4x50. D: 3x50.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.250. B: 2.550. C: 2.150. D: 1.950.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: 30/60 minutos de yoga/pilates y estiramientos.

Agua:

400 de nado variado.

C: 300. D: 200.

Bloque en escalera (todo seguido): intensidad media/alta

400 crol, con 40seg.

300 crol, con 30seg.

2x200 crol, con 20seg.

4x100 crol, con 15seg.

B: (400 + 2x200 + 4x100).

C: (300 + 200 + 4x100).

D: (200 + 150 + 2x100 + 4x50).



esmás

ENTRENOS PARA EL
"MALLORCA OPEN MASTERS"
MOM - 2024
(Semana del 18 al 24 de marzo de 2024)

200 pies estilos (25).

C y D: 100.

4x50 pies de estilo propio, con 15seg.

C y D: 4x25.

12x25 pull (brazos) de estilos, con 15seg.

B: 10x25. C: 8x25. D: 6x25.

6x50 pull y palas crol hipóxico, con 15seg.

B: 5x50. C: 4x50. D: 3x50.

4x25 estilo propio, saliendo desde arriba, con 1min.30seg. de descanso.

D: 2x25. Hacer relevos, si es posible. **velocidad explosiva**

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B. 2.800. C: 2.050. D. 1.700.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

CALENTAMIENTO

400 crol-estilos (25).

B: 300. C y D: 200.

6x50 estilos sin crol, con 15seg.

B y C: 4x50. D: 3x50.

200 técnica de crol.

D: 100.

PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta):

3x150 estilo propio, con **3min.** de descanso y **50 metros de nado cómodo** durante el descanso. **Mariposistas haced 50 mariposa, 50 crol, 50 mariposa. Estilistas, estilos (50) repitiendo el último estilo y rotando los estilos.**

B y C: 2x150. D: 3x75.

Los **cuatrocentistas** harán: **16x50 crol**, con 10/15seg.

TRANSICION

200 espalda-braza (25).

D: 100.

4x75 pies de estilo propio, con 20seg.

B y C: 4x50. D: 3x50.

4x200 pull y palas crol (50 hipóxico-50 normal), con 20seg.

B: 3x200. C y D: 4x100.

SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).

4x75 estilo propio, con 2min. de descanso.

B: 3x75. C y D: 2x75.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.100 B: 2.425. C: 2.150. D: 1.775.



esmàs

CUARTO DIA

Gimnasia: 30/60 minutos de yoga/pilates y estiramientos.

Agua:

500 de nado variado.

C: 400 D: 300

20x25 con 10seg. (1 pies de estilo propio fuerte – 1 brazos crol cómodo).

C: 16x25 D: 12x25 Los pies se hacen con el pull.

200 técnica de estilo propio (25m. técnica – 25m. nado completo).

D: 100

TEST: Simulación competición de 50 metros.

2x50 de estilo propio, con 5min. de descanso y 100m. suave.

intensidad muy alta

Objetivo: Nadar al 100% para intentar conseguir nuestra mejor marca de competición.

Los de 400 libre (en vez de las 2x50), harán:

4x100 crol, con 30seg. intensidad muy alta

Objetivo: Nadar a ritmo/velocidad de competición, intentando hacer el mismo tiempo en todos los parciales de 100m. (La suma total de los cuatro parciales debe ser una marca próxima a la nuestra de competición).

300 de nado suave.

D: 200

4x25 estilo propio, con 1min.30seg. de descanso. velocidad explosiva

D: 2x25 Hacer relevos, si tenemos compañeros suficientes.

200 suave.

TOTAL METROS: 2.000/2.200 C: 1.800 D: 1.350

Álvaro Barro.